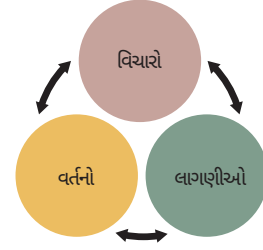


દક્ષિણ એશિયાઈ મૂળનાં કેનેડિયનો માટે સંસ્કારિતા અને સભ્યતાની રીતે અનુકૂલિત કોગ્નિટીવ બિહેવ્યરલ થેરપી (CaCBT)

કોગ્નિટીવ બિહેવ્યરલ થેરપી (CBT) એ શું છે?

- ▶ એક અત્યંત અસરકારક ને પુરાવા-આધારિત મનોવૈજ્ઞાનિક સારવાર
- ▶ તેનો ઉપયોગ વિવિધ સમસ્યાઓની સારવાર કરવા માટે થાય છે, કે જેમાં હતાશા અને અસ્વસ્થતાનો સમાવેશ થાય છે.

CBT નું ધ્યાન એના પર કેન્દ્રિત હોય છે કે કેવી રીતે વ્યક્તિનાં વિચારો, લાગણીઓ અને કાર્યો એકબીજાને પ્રભાવિત કરે છે.



શા માટે દક્ષિણ એશિયાઈ લોકો માટે CBTને અનુરૂપ બનાવવાની જરૂર છે?

- વ્યક્તિની માનસિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારીના સંદર્ભમાં તેમની સ્થિતિને કેવી રીતે સમજવામાં આવે છે તેમજ કેવી રીતે અસ્વસ્થતા અને હતાશા જેવી વ્યક્તિની માનસિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારીના સંદર્ભમાં તેમની સ્થિતિ જેવી પરિસ્થિતિઓનાં રોગલક્ષણોને કેવી રીતે અભિવ્યક્ત કરવામાં આવે છે અને તેમની સારવાર કરવામાં આવે છે એ સંદર્ભે સંસ્કારિતાની અસર જોવા મળે છે.
- CBTને સંસ્કારિતા અને સભ્યતા જેવા સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોના હેતુને સાધવા માટે વિકસાવવામાં આવ્યું હતું અને એવું જરૂરી નથી કે તે દક્ષિણ એશિયાઈ મૂળનાં કેનેડિયનોનું સમર્થન કરવા માટે એ ઉચિત પૂરવાર થઈ શકે.
- દક્ષિણ એશિયાઈ મૂળનાં કેનેડિયનોની સંસ્કારિતા અને સભ્યતાની જરૂરિયાતોને બહેતર રીતે સંતોષવા માટે CBTમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવામાં આવશે કે જેથી તે સફળ પરિણામો લાવી શકે.



સંસ્કારિતા અને સભ્યતાની રીતે અનુકૂલિત કોગ્નિટીવ બિહેવ્યરલ થેરપી (CBT) કેવી રીતે કામ કરે છે?

સંસ્કારિતા અને સભ્યતાની રીતે અનુકૂલિત કોગ્નિટીવ બિહેવ્યરલ થેરપી (CBT)માં તાલીમ પામેલ સારવાર કરનાર તબીબો વિવિધ વ્યૂહરચનાઓ અને તકનિકોનો ઉપયોગ કરે છે, જેમાં નીચે મુજબનો સમાવેશ થાય છે:

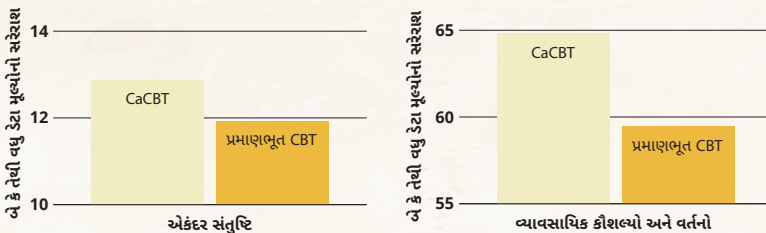
- ▶ સંસ્કારિતા અને સભ્યતાની રીતે ઉચિત ટિપ્પણીઓનો ઉપયોગ કરવો
- ▶ દક્ષિણ એશિયાઈ મૂળની સંસ્કારિતા અને સભ્યતામાં પુરુષ સ્ત્રી સાથે અથવા સ્ત્રી પુરુષ સાથે ઉચિત કહી શકાય એવી ભૂમિકા અથવા વર્તન કરે એ માટે નિર્ધારિત કરવામાં આવેલાં પ્રવર્તમાન સંસ્કારિતા અને સભ્યતાનાં ધારાધોરણોને સમજવાં
- ▶ દક્ષિણ એશિયાઈ મૂળનાં વ્યક્તિઓ દ્વારા કૌટુંબિક કાર્યો અને જરૂરિયાતો પૂરું પાડતું વર્તનનું આવર્તક સ્વરૂપ અને તેનાં કર્તવ્યોને સમજવાં
- ▶ ધાર્મિક અને/અથવા સમુદાયના નેતાઓ સાથે જોડાણ કરવું
- ▶ વ્યક્તિની માનસિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારીના સંદર્ભમાં તેમની સ્થિતિ સાથે સંબંધિત ગેરવર્તન અને લાગણી દુભાય એવું અયોગ્ય અને/અથવા અન્યાયી વર્તનને સમજવું



સંશોધનથી શું જાણવા મળે છે?

સેન્ટર ફોર અડિક્શન એન્ડ મેન્ટલ હેલ્થ (CAMH) અને ભાગીદારની એજન્સીઓએ એ સરખામણી કરવા માટે અભ્યાસ સંચાલિત કર્યો છે કે કેવી રીતે દક્ષિણ એશિયાઈ મૂળનાં કેનેડિયનો એક પ્રમાણભૂત CBTથી પ્રતિકૂળ એવા સંસ્કારિતા અને સભ્યતાની રીતે અનુકૂલિત CBT બાબતે પ્રતિક્રિયા આપે છે.

જ્યારે પ્રમાણભૂત CBTની CaCBT જૂથ સાથે સરખામણી કરવામાં આવી ત્યારે એવું પ્રતિપાદિત થયું કે CaCBT જૂથ પારસ્પરિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયા અને સંતુષ્ટિનું ઉચ્ચ સ્તર ધરાવતું હતું.



જો તમે દક્ષિણ એશિયાઈ મૂળનાં વ્યક્તિઓ માટે CaCBT વિશે વધુ જાણવા ઈચ્છતા હો, તો કૃપા કરીને મુલાકાત લો:
<https://www.camh.ca/CaCBT>



“અમે જે લક્ષ્ય પર કામ કર્યું એમાં બરાબર એ હતું કે જેને સાધવા માટે હું કામ કરતી/કરતી હતી[...]. મને પસંદ આવ્યું કે [મારા સારવાર કરનાર તબીબને] શું કરવું એ બરાબર સમજાઈ ગયું! તેણી સંસ્કારિતા અને સભ્યતા વિશે જાણતી હતી અને એટલા માટે મારી સંસ્કારિતા અને સભ્યતા વિશે એને માહિતગાર કરવા માટે મારે સમય વ્યતિત કરવો પડ્યો નહીં.” — ભાગ લેનાર

“મારી સારવાર કરવા માટે જે તબીબને નિયુક્ત કરવામાં આવ્યો હતો/આવી હતી એમના સહવાસમાં મને ખરેખર તાત્કાલિકપણે હું તન-મનથી સ્વસ્થ હોઉં એવું લાગવા માંડ્યું હતું. આનાથી મને એ લાભ થયો કે જે લાંછનરૂપ મુદ્દાઓનો મારે સામનો કરવો પડ્યો’તો એને હું વિના સંકોચે-શરમે જણાવી શક્યો/શકી”. — ભાગ લેનાર



સીમા એક શિક્ષિકા છે કે જેમને હમણાં હમણાંથી સતત માથાનો દુઃખાવો અને અપચો રહ્યા કરે છે. તેણીએ એ બાબત પણ નોંધી કે તેણીને વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવામાં રુચિ થતી ન હતી તેમજ એના ઉત્સાહનું સ્તર પણ ઘણું નિમ્ન હતું.

તેણીનાં કૌટુંબિક ડૉક્ટરે એવું જણાવ્યું કે સીમા કદાચ હતાશા અને અસ્વસ્થતાનાં રોગલક્ષણોનો અનુભવ કરી રહી હોય એવું બનવાજોગ છે.

સીમાનાં ડૉક્ટરે એવી ભલામણ કરી કે તેણીએ સ્થાનિક સમુદાયના સંગઠન દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવતા કૉગ્નિટીવ બિહેવિયરલ થેરાપી (CBT)નાં સેશન્સ (સત્રો)માં જોડાવવું જોઈએ.

થોડા સેશન્સ (સત્રો)માં હાજરી આપ્યા પછી સીમાને એવું લાગ્યું કે આ સારવાર વાસ્તવમાં એમના માટે કામ કરી રહી ન હતી. તેણીને એવું લાગ્યું કે તબીબી સારવારનાં સેશન્સ (સત્રો) દરમિયાન તેણીની સંસ્કારિતા અને સભ્યતાનાં વિશિષ્ટ સંજોગો અથવા સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોને સ્પષ્ટપણે સમજી શકાયા નથી.

સીમાએ આ મનોભંગ વિશે તેણીની સખીને વાકેફ કરી.



તેણીની સખીએ એવી ભલામણ કરી કે તેણીએ દક્ષિણ એશિયાઈ મૂળનાં વ્યક્તિઓ માટે સંસ્કારિતા અને સભ્યતાની રીતે અનુકૂલિત કૉગ્નિટીવ બિહેવિયરલ થેરાપી CBTમાં તાલીમ આપી શકે એવા સારવાર કરતા તબીબ માટેની શોધ ચલાવવી જોઈએ.

મારી સારવાર કરતા તબીબને વાસ્તવમાં મારા પારિવારિક સંબંધો બાબતે તેમજ કેવી રીતે મારી સંસ્કારિતા અને સભ્યતા માનસિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારીની સ્થિતિ વિશે જેવા સાંસ્કૃતિક મૂલ્યોને સ્પર્શે છે એ બાબતે કશી સમજ પડી ન હતી.

માત્ર એક CaCBTની સારવાર કરનાર તબીબ તમારી સંસ્કારિતા અને સભ્યતાનાં વિશિષ્ટ સંજોગોને સમજી શકે છે, જેમ કે કૌટુંબિક માળખું, લિંગ ભૂમિકાઓ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વિશે શરમની લાગણી. આ તમારા માટે સારવાર સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. તમારે એ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ!

વધુ માહિતી મેળવવા માટે આ વેબસાઈટની મુલાકાત લો:
www.camh.ca/CaCBT

આનંદાશ્ચર્ય સહ કહી શકાય કે આ તો રસપ્રદ છે. હું આ બાબતે વધુ ક્યાંથી જાણી શકું?



જો તમે દક્ષિણ એશિયાઈ મૂળનાં વ્યક્તિઓ માટે CaCBT વિશે વધુ જાણવા ઈચ્છતા હો, તો કૃપા કરીને મુલાકાત લો:
<https://www.camh.ca/CaCBT>



CaCBTનાં સેશન્સ (સત્રો)માં નિયમિત હાજરી આપ્યા પછી સીમાની સ્થિતિમાં ઘણો સુધારો થયો અને તેણી સહાનુભૂતિજન્ય લાગણીની અનુભૂતિનો વધુ અસરકારકપણે સામનો કરી શકી.